Lettre d'infos

Décembre 2013

amaVie

L'union des médecines naturelles

www.amavie.org - contact@amavie.org

Une recette du bonheur, prendre sa vie en main.

p 3 **Edito**
Edito consensuel ...

p 4 **Clin d'oeil à l'écrit et à l'image**
Soigner son enfant avec l'homéopathie – Dr. Popowski

p 5 **Info des ou aux praticiens**
Vous avez dit «Magique» : B. Renaudin

p 6 **En provenance de nos partenaires**
Ladakh : «Entre montagnes et médecine tibétaine ...»
Impressions de voyage de certains de nos adhérents du 25 août au 8 septembre 2013.

p 7 2014 ... : Nous vous proposons aussi d'aller en Crète
p 8 et au Maroc ...

p **Le courrier des particuliers**
Cette page est vôtre : n'hésitez-pas à nous envoyer des informations. Merci.

p 9 **L'évènement**
Syndrôme métabollique et résistance à l'insuline ...
C. Bernard

p 12 **Nouvelles du monde**
Le Yoga et l'Ayurveda au secours d'une population ...

p 14 **Esprit de recherche**
Cancer et scanner ...

p 15 **Le billet d'humour**
Stimuler votre cerveau gauche ...

p **Infos à tout vent**
Nicolas Lemoine met en place des conférences : nous en reparlerons en janvier sur le site amavie.info ...

p 17 **Mode d'emploi** pour une lecture confortable

Cette lettre d'infos a été envoyée à tous nos contacts !
Pour vous inscrire à notre prochaine lettre mensuelle,
rendez-vous sur **la page d'adhésion du site**.
Les adhérents d'Amavie peuvent proposer un article dans la lettre d'infos.
Merci d'avance de diffuser cette lettre d'infos à tous vos contacts.

Chères et chers affilié(e)s des médecines naturelles,

Comme indiqué dans le rapport moral de l'Assemblée Générale Ordinaire « Après des années de turbulences assurantielles, – nous avons effectivement essuyé plusieurs échecs dans notre recherche d'un courtier probe, sérieux, organisé, motivé, complémentaire à notre action et aussi sympathisant des médecines naturelles - l'association Amavie s'est fixé une orientation sur le long terme en signant un partenariat pour 5 ans avec Abela assurances, afin de continuer les assurances professionnelles pour ses adhérent(e)s sans leur imposer des changements de contrats d'une année à l'autre, ce qui n'avait pas été possible avec les deux précédents courtiers. Nous prions nos adhérent(e)s de nous excuser des tracas occasionnés par les résiliations successives que ces changements ont provoqués, et les remercions de leur fidélité ».

Dès son origine, la création de l'association Amavie avait plusieurs buts :

- l'un était de créer un réseau des praticien(ne)s, médecins et non-médecins, à orientation naturelle afin de constituer une Union de ses acteurs ;
- l'autre était de prouver à l'aide de chiffres l'intérêt des médecines naturelles.

Le premier, en cours de réalisation depuis ses débuts, sera propulsé avec notre nouveau partenaire : « Abela assurances a mis en œuvre 2 plates-formes téléphoniques, l'une dédiée à la communication avec les médecins à orientation naturelle et l'autre au contact avec les praticien(ne)s non-médecins. Cette orientation va considérablement optimiser la croissance de l'association et donc, le Bureau de l'association a pris la décision le 7 novembre 2013 en réunion extraordinaire de signer un mandat de gestion avec la sarl Agep en prévision d'une forte augmentation des adhésions. »

L'autre phase importante sera la constitution, en début d'année 2014, de la « Fondation Amavie pour la Recherche et l'Evaluation des Médecines Naturelles ». Les études seront axées autour des nouvelles maladies, et ont été choisies pour leur impact sur la santé publique. Nous solliciterons les praticien(ne)s médecins et non-médecins adhérent(e)s de notre association de participer à la recherche, parmi leurs patient(e)s, des 1 000 personnes par pathologie auxquelles nous proposerons un parcours de soins intégratif en complément des traitements conventionnels.

Vous constaterez l'effet de notre nouvelle orientation par un changement d'adresse sur nos documents d'enregistrement des adhérent(e)s et nos sites internet. Ainsi, pour tout ce qui ne concerne pas exclusivement la vie de l'association Amavie, l'adresse devient : Abela « service gestion Amavie » - 27 rue de Porte de la Buisse – BP 26 – 38501 Voiron cedex Tel (ligne directe) : 04 76 67 92 17 Fax : 04 76 67 92 15 ou joindre Abela au : 0805 814 815 (appel gratuit d'un poste fixe) - Mail : amavie@abela.fr.

Le site amavie.info intégrera bientôt une plateforme collaborative et participative autour des pathologies soumises à études au sein de la Fondation. Un travail de réflexion s'impose afin de placer le patient au centre des échanges, avec un rôle de patients-experts pour ceux qui ont l'expérience d'une pathologie dans tout son déroulement jusqu'à la guérison.

Une grande année de changement attend la planète Terre ! Que ces fêtes vous apportent un partage de douceur et de bienveillance entre tous.

Nicolas Lemoine
Président de l'association amavie

Soigner son enfant avec l'homéopathie de 0 à 6 ans
Dr. Pierre Popowski aux éditions du Rocher

Ce petit livre de "pédiatrie pratique" a pour objectif d'apporter les réponses simples et pratiques d'un professionnel de santé chevronné aux différentes questions que se posent les parents, actuels ou futurs, sur la meilleure façon de prendre soin d'un enfant. Depuis trente ans, la demande de soins homéopathiques n'a cessé de croître. Curative, préventive, efficace et non toxique, prenant en charge l'enfant dans sa globalité, l'homéopathie sied parfaitement à la pratique d'un pédiatre, d'autant que médecine classique et homéopathie ne s'opposent pas, elles se complètent ! L'homéopathie, en dehors de ses vertus curatives, a aussi et surtout une action préventive, profonde et durable.

Capable de susciter la guérison chez les petits sans cesse malades et de les maintenir en bonne santé tout au long de la vie. A partir de situations concrètes telles qu'on peut les rencontrer au quotidien dans un cabinet médical, l'auteur donne aux parents des réponses pertinentes et pragmatiques sans oublier de leur proposer les trousses de secours indispensables en toutes circonstances.

Le Docteur Pierre Popowski est pédiatre et homéopathe depuis 30 ans, enseignant, journaliste et écrivain.

Il est l'auteur de nombreuses publications dans des revues spécialisées de sociétés savantes et dans la presse grand public. Il est le médecin référent en homéopathie pour plusieurs magazines : Top santé, Parents, Famille.

Vous avez dit « magique » ?

Ce mot si souvent prononcé par les personnes venues nous consulter et profiter de nos séances, m'incite aujourd'hui à vous faire partager notre passion :

La thérapie manuelle méthode Poyet

Cette technique très douce, enrichie d'énergétique chinoise, repose sur les lois de l'ostéopathie. Elle est le fruit des recherches de Maurice-Raymond Poyet.

Cet homme de génie fit un travail de défricheur et de chercheur. Après la kinésithérapie et l'ostéopathie classique et crânienne, il étudia de nombreuses techniques de soin dont l'acupuncture, l'auriculothérapie et la médecine énergétique chinoise. Et c'est grâce à une vision originale, que M-R Poyet mit au point une thérapie assurément efficace, sans aucune manipulation structurelle !

« Comment réalignez-vous des structures osseuses alors que je sens à peine vos doigts ? »

Notre technique est basée sur le Mouvement Respiratoire Primaire. Ce micro-mouvement est bien connu en crânio-sacré, force motrice intérieure imposant sa poussée rythmique et pénétrant tous les tissus et tous les organes.

Dans le chaudron de nos compétences, ajoutons :

- une thérapie informationnelle par son appui sur l'intention,
- un outil de contrôle : les « fusibles », points spécifiques sur le corps et offrant un véritable système de protection,
- les « chaînes de Poyet », suite d'éléments interdépendants, permettant de « déblayer le terrain ». Huit chaînes correspondant aux huit Merveilleux Vaisseaux chinois,
- de bonnes mains exercées, subtiles et précises.

« J'ai la sensation d'être plus léger, libéré »

Pendant la séance, le praticien perçoit et recueille les informations, identifie les problèmes, informe les différents champs de l'organisme et corrige par invitations digitales cutanées aussi légères qu'une aile de papillon ! Il redonne la bonne direction aux tissus, rétablit l'équilibre mécanique local et entraîne des réactions en chaine dans l'organisme.

La prise en charge du patient est globale.

Le soulagement est souvent immédiat et continue à s'amplifier les jours suivant la séance.

L'efficacité de la méthode, du traitement, est telle qu'une seule séance suffit parfois à rééquilibrer l'organisme.

« Par quels mots définissez-vous votre thérapie manuelle ? »

Douceur extrême, objectivité, globalité, précision, efficacité, sécurité.

Le traitement par la méthode Poyet peut améliorer de très nombreuses pathologies. Les énumérer serait trop restrictif. N'hésitez pas à entrer en contact avec le thérapeute proche de chez vous. Rendez-vous sur www.snepp.fr

BEATRICE RENAUDIN 06.18.96.26.91
10 rue Castel, le Mourillon, 83000 TOULON
beatrice.renaudin.osteo@gmail.com
Membre du bureau du SNEPP (Syndicat National des Elèves et Praticiens en méthode Poyet)
COLLE GE DE THERAPIE MANUELLE www.osteopoyet.com

Ladakh : « Entre montagnes et médecine tibétaine ...»

Impressions du voyage de certains de nos adhérents du 25 août au 8 septembre 2013

Dans notre dernière lettre d'info, nous vous avions fait découvrir TORTUGA MUNDI avec un voyage au **Ladakh "Entre montagnes et médecine tibétaine"**.

Certains de nos adhérents en ont fait l'expérience du 25 août au 8 septembre 2013 et nous ont confié :

- *« La pluie, l'automne arrive à grands pas mais le soleil du Ladakh persiste et m'illumine encore de l'intérieur. Merci pour ce splendide voyage qui s'est révélé au delà de mes attentes» (Chantal - Colmar).*
- *«Voyager avec Tortuga Mundi m'a permis de découvrir un pays exceptionnel dans des conditions optimales. Sécurité, diversité, originalité, authenticité en sont les principaux ingrédients. L'environnement est à couper le souffle. Les amateurs de destination type tourisme de masse doivent s'abstenir d'aller au Ladakh afin de préserver sa quiétude originelle. Ah j'oubliais, un minimum de condition physique est nécessaire pour profiter pleinement de ce trek. Visite chez l'oracle de Sabu : impressionnant , séjour chez l'amchi : très bien» (Patrick - Paris).*
- *« Je recommande Tortuga Mundi à tous les amoureux des voyages hors des sentiers battus, faits de découvertes, de rencontres et d›échanges. Vous n›êtes plus un simple touriste, vous partez sans mettre votre conscience en vacances. Séjour chez l›amchi : très bien» (Angel - Nantes).*
- *« Je n›aurai jamais poussé la porte d›une banale agence de voyage pour cette aventure… «le hasard» m›a mis en présence de Christiane et la magie a opéré..Le contact avec les ladakhi, un vrai bonheur.. même sans parole, l›échange a toujours été là.. juste dans le regard. Leur légendaire hospitalité m›a beaucoup touchée et leur sourire aussi ! Séjour chez l›amchi : remède utilisé dès mon retour « (Monique - Crest).*
- *« Mais que redire à ce séjour ? Le plus beau de tous…» (Natacha - Angoulême).*
- *« Les paysages étaient vraiment magnifiques, une bonne ambiance, une équipe sympa pour nous aider… et le travail de l›amchi sur Chantal qui m›a scotché. Je l›ai revue ce week-end: elle n›a plus de céphalées.. « (Thérèse - St Dié).*

Pour information, TORTUGA MUNDI reconduit ce programme en 2014, avec un départ le 23 août 2014 - 15 jours/13 nuits.

Une grande leçon d'humilité et de générosité vous attend au sein de paysages époustouflants. Un voyage dans l'ouest du Ladakh, au cœur de l'Himalaya dont l'itinéraire ne se trouve sur aucune carte. Vous traverserez une vallée où poussent des centaines de plantes médicinales pour arriver à un lac sacré dans lequel se jette un glacier. Loin du tourisme de masse vous partagerez des moments rares avec le peuple puri pâ en vous imprégnant de leur culture et leur traditions empreintes d'islam et de bouddhisme. Vous serez reçus par un amchi, médecin tibétain, dans sa maison, il vous initiera à la collecte des fleurs ainsi qu'à leur réduction en poudre.

TORTUGA MUNDI, nous propose également en 2014, deux autres voyages :

« La Crète, naturelle et authentique - randonnées et usage des plantes crétoises » 9 jours / 8 nuits du 7 au 15 avril 2014.

La Crète est un paradis pour les amoureux de nature et d'authenticité. Ce séjour de randonnées et visites entre montagne et bords de mer nous permettra d'explorer toutes les richesses naturelles de l'île et rencontrer un peuple accueillant, aux traditions plurimillénaires.

La flore y est exceptionnelle avec des milieux variés qui abritent près de 1700 espèces, dont beaucoup de poussent qu'en Crète. Cette richesse fait partie intégrante de l'histoire de l'île, les fresques minoennes représentent certaines plantes que l'on peut encore observer aujourd'hui comme le lis de mer ou le safran rouge.

Parmi ces plantes nombreuses sont celles qui ont connu un usage alimentaire ou médicinal et entrent pour une part importante dans le célèbre régime crétois, gage de longévité !

Au cours de vos balades vous pourrez observer, goûter et même préparer ces plantes comme les anciens crétois le faisaient sous forme de sirops, de baumes et de teintures. Vous verrez aussi comment les employer et profiter des bénéfices des plantes spécifiques de l'île comme le dictamne, déjà cité par Dioscoride pour ses vertus curative.

Vous serez accompagnés par François Ribard, accompagnateur en montagne. Il fréquente assidument la Grèce et a spécialement mis au point ce programme pour vous offrir un large choix de biotopes remarquables et profiter pleinement de la nature crétoise. Et par Vincent Delbecque, pharmacien et botaniste. Diplômé de la faculté de pharmacie de Lille et de l'école des plantes médicinales de Bailleul, il enseigne depuis plusieurs années l'utilisation des plantes médicinales sauvages et réalise de nombreuses publications sur le sujet. Passionné par la Crète et sa flore, il vous propose de découvrir une pharmacie naturelle à portée de main, fruit d'une pratique séculaire et dans le respect de la nature

« Une façon inédite de s'immerger dans une culture
Ethnomédecine et rencontres au Maroc »
13 jours/12 nuits - printemps et automne 2014

Un séjour pour découvrir le Maroc autrement. Sont au programme des rencontres autour de l'ethnomédecine, la cosmétique et l'huile d'argan.

Anne-Marie Poujol, botaniste vous fera découvrir le pouvoir guérissant de la nature et la richesse thérapeutiques des plantes médicinales. Elle vous montrera leur utilisation au quotidien à travers des randonnées cueillette, des ateliers de fabrication de produits naturels traditionnels et une présentation des différentes thérapies naturelles utilisées au Maroc.

Khadija Belkziz, pharmacienne naturopathe vous enseignera les grands principes de nettoyage énergétique afin de vous permettre de retrouver votre quotidien avec un panel d'outils vous permettant de le gérer en toute sérénité. Vous découvrirez l'usage de l'aromathérapie, du pouvoir des couleurs, de l'alimentation saine sur un modèle traditionnel marocain.

Au cœur des arganiers vous découvrirez un mode de vie rural ancestral chez l'habitant. Vos hôtes vous initieront aux secrets de la précieuse huile d'argan réputée pour ses bienfaits. Depuis la cueillette de l'amandon jusqu'à l'extraction de l'huile, vous en découvrirez tous les secrets.

Pour tous renseignements ou vous inscrire veuillez prendre contact avec l'organisatrice

chez TORTUGA MUNDI VOYAGES - F26150 DIE

Christiane ROUSSIN - 06.11.44.73.47 - tortugamundi@gmail.com

Site web : www.tortugamundi-voyages.com

Immatriculation Atout France -026110018 - RC Groupama assurances - Garantie Bancaire - Groupama crédit.

Syndrôme métabolique Et résistance à l'insuline

Christophe Bernard Althea Provence 2010 - 2013

D'après la Fédération Internationale du Diabète, plus de 20% de la population mondiale souffre du syndrome métabolique. Ce syndrome est caractérisé par une lipidémie et une glycémie sanguine complètement déréglée, comme nous le verrons plus loin.

Ces problèmes métaboliques rendent la personne :

- 3 fois plus susceptible d'avoir une **crise cardiaque** ou un **AVC**(1) ;
- 5 fois plus susceptible de développer un **diabète de type 2** (diabète non-insulino-dépendant)(1) ;
- Plus susceptible de développer un **cancer**(2) – cancer du foie, colorectal et cancer de la vessie chez l'homme(4), cancer de l'endomètre, du pancréas, du sein et colorectal chez la femme(3) ;
- A risque de devenir **obèse**, avec une impossibilité de perdre du poids ou de contrôler le signal de satiété ;
- A risque de développer un syndrome de Stein-Leventhal (ou « **ovaires polykystiques** »)(4) ;

Pourquoi de telles proportions ?

L'explication est évidente. Cette condition est le résultat de la sédentarité, d'une alimentation déséquilibrée et du stress chronique. Bref, c'est une conséquence de la vie moderne si l'on se laisse trop porter par la vague de l'industrialisation.

Enrayer le syndrome métabolique et l'empêcher d'évoluer vers un diabète de type 2 n'est pas une tache extrêmement compliquée. Il suffit d'avoir envie de faire un peu de ménage dans son mode de vie.

Les outils présentés dans cet article appartiennent à 4 catégories :

1. L'alimentation
2. Les compléments alimentaires
3. Les plantes médicinales
4. L'exercice et le sommeil

Ces outils sont efficaces. Combinées ensemble, ces 4 catégories vous permettent de bâtir un protocole qui, si respecté, vous permettra de mettre fin à ce dérèglement destructif.

Mise en garde : diminuer soudainement la charge glycémique de vos repas ou introduire des plantes hypoglycémiantes peuvent poser de gros problèmes si vous prenez actuellement des médicaments contre le diabète. Dans le doute, consultez votre médecin.

Définition du syndrome métabolique

Le syndrome métabolique est caractérisé par les tendances suivantes :

- **Un tour de taille élevé** (obésité abdominale) :
  - Chez l'homme caucasien : rapport taille/hanche ≥ 1, ou taille ≥ 94 cm (le rapport taille/hanche est calculé en divisant le tour de taille en cm par le tour de hanche en cm) ;
  - Chez la femme caucasienne : rapport taille/hanche ≥ 0,8, ou taille ≥ 80 cm ;
- **Un taux élevé de triglycérides** :
  - ≥ 150 mg/dL (1.7 mmol/L) ; • Un taux de HDL trop bas :
  - < 40 mg/dL (1.03 mmol/L) chez

l'homme ;
    - < 50 mg/dL (1.29 mmol/L) chez la femme ;
- **Une tension artérielle élevée :**
    - Systolique ≥ 13,0 ou diastolique ≥ 8,5 ;
- **Une glycémie à jeun et/ou postprandiale élevée :**
    - A jeun ≥ 100 mg/dL (5.6 mmol/L);
    - La glycémie postprandiale est aussi une bonne indication, avec une glycémie problématique si ≥ 140 une heure après ingestion, et ≥ 120 deux heures après ingestion.
    -

Vous n'avez pas forcément besoin d'avoir tous ces facteurs présents pour présenter un profil métabolique problématique. Notez aussi que certains experts américains considèrent des limites beaucoup plus basses :

- **Glycémie à jeun** : entre 90 et 100 mg/dL ;
- **Glycémie postprandiale** 2 heures après ingestion : à partir de 110 mg/dL ;
- **Une hypoglycémie** dite « réactionnelle » (due à l'hyperglycémie qui la précède) 2 à 5 heures après un repas ;
- **Triglycérides** : entre 100 et 150 mg/dL ;

Résistance à l'insuline

La cause principale du syndrome métabolique est la **résistance de nos cellules à l'insuline**. Voici comment le problème se développe.

L'alimentation moderne est trop glycémique. J'ai déjà amplement parlé des sucres rapides et lents dans l'article alimentation et cancer. Les médias parlent des « sucres lents », ce qui induit tout le monde en erreur. Ces sucres lents n'en sont pas. Les pâtes, le pain blanc, les pommes de terre et autres glucides sont transformés rapidement en glucose par notre système digestif, dès la bouche.

La guerre aux gras des dernières décennies a entrainé une phobie des lipides au profit des féculents. Les produits « light » ou « 0% » sont arrivés sur les rayons, certes sans gras, mais bourrés de sucres. L'alimentation moderne à donc évoluée vers une glycémie inquiétante.

Et ne vous fiez pas au goût – ce n'est pas parce qu'un aliment n'a pas un goût sucré qu'il n'est pas transformé en sucre rapidement. Le pain blanc par exemple a le même index glycémique que le sucre blanc.

Lorsque la quantité de glucose sanguin augmente rapidement, le pancréas réagit en sécrétant l'insuline. Sous l'effet de l'insuline, nos cellules activent des récepteurs qui fixent le glucose afin de l'absorber à l'intérieur de la cellule. La glycémie sanguine redescend, et tout va bien.

Sauf qu'au bout d'années de glycémie trop élevée, nos cellules deviennent **résistantes à l'insuline**, comme pour se protéger de cet assaut constant. Le glucose reste donc plus longtemps en circulation sanguine. Ceci entraine des problèmes métaboliques. Le foie par exemple transforme massivement le glucose en triglycérides (d'ou les taux de triglycérides sanguins élevés). Ces triglycérides seront stockés dans les cellules adipeuses, provoquant peu à peu une obésité abdominale.

De plus, le pancréas doit sécréter toujours plus d'insuline, car les cellules deviennent de plus en plus résistantes. Cet état est appelé **hyperinsulinémie**. Si rien n'est fait, le pancréas finit par s'épuiser, ce qui mène au diabète de type 2 (diabète non-insulinodépendant).

Le glucose restant en circulation trop longtemps et en trop grande quantité provoque la glycation des protéines, une dégradation cellulaire entrainant des phénomènes inflammatoires au niveau vasculaire, provoquant ou aggravant l'artériosclérose.

L'hyperinsulinémie inhibe la production d'hormone de croissance, hormone responsable de la production de masse musculaire. L'hyperinsulinémie inhibe aussi le brulage de graisses. La masse musculaire diminue, la masse adipeuse augmente, amenant peu à peu à l'**obésité**.

Les solutions

1. Alimentation

Voici les grandes lignes du programme que j'utilise dans ma pratique :

- Adoption d'un programme nutritionnel à **charge glycémique basse** :
  - o Réduction, voire élimination des sucres rapides ;
  - o Réduction, voire élimination des sucres lents (pâtes, pain, pommes de terre, riz) ;
  - o Le petit déjeuner est souvent le plus problématique – on passe à un petit déjeuner de type salé si possible ;
  - o Consommation libérale de légumes à charge glycémique normale à faible, de poissons et de viandes, de bons lipides (saturés inclus) ;
  - o Consommation limitée de fruits.
- Elimination des acides gras de type **oméga 6** (huiles de tournesol, de colza, de lin, de chanvre, etc.) ;
- Elimination des graisses industrielles ;
- Augmentation des acides gras de type **oméga 3** (poissons des mers froides, les formes végétales ne sont que très peu converties en EPA/DHA par notre système).

Réduire la consommation de sucres rapides et lents est facile à dire, mais pas si facile à mettre en pratique pour beaucoup de personnes. En effet, on peut aujourd'hui parler d'addiction au sucre, avec chez certaines personnes un besoin de sevrage progressif.

2. Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires suivants vont aider à gérer la glycémie et à retrouver une sensibilité normale à l'insuline :

- Magnésium, en doses divisées et à tolérance digestive(5)
- Complexe de vitamines B (cofacteurs du métabolisme du magnésium)
- Chrome(6)
- Oméga 3 forme huiles de poissons des mers froides(7)
- Vitamine D3(7bis)

3. Plantes médicinales

J'aimerais attirer votre attention sur la chose suivante : beaucoup de plantes médicinales réduisent la glycémie sanguine. Mais certaines le font d'une manière qui n'est pas constructive.

- o .....

Pour lire la suite

Le Yoga et l'Ayurveda au secours d'une population

Et si des médecines ancestrales pouvaient réparer les dégâts causés par la société industrielle ? A Bhopal, en Inde, le Yoga et l'Ayurveda soignent avec une étonnante efficacité un peuple meurtri dans son corps et son âme. Une approche inspirante.

C'est un jardin qui vous accueille. Des arbres, des arbustes, des parterres de fleurs, des plantes grimpant sur les murs. Un havre de verdure fourmillant de 90 espèces médicinales, où se niche un petit bâtiment conçu écologiquement…

Difficile d'imaginer qu'à cinq cent mètres de là, eut lieu la pire catastrophe industrielle de l'histoire. Bhopal, 3 décembre 1984 : l'explosion d'une usine américaine de pesticides libère un nuage de gaz hautement toxique. 8 000 habitants meurent dans la nuit, 500 000 tombent malades ou sont handicapés.

Le site est abandonné, la population non prise en charge et la zone non dépolluée. Du fait de la contamination des sols, de l'eau et du lait maternel, le mal ne cesse de s'étendre. Aujourd'hui encore, 150 000 personnes souffrent de pathologies chroniques, des bébés naissent infirmes, les gens meurent très jeunes.

Face à l'intolérable, une clinique s'inscrivant dans une approche holistique et naturelle voit le jour en 1996, au cœur de la zone infectée. Entièrement gratuite pour les victimes, elle est financée uniquement par des dons. Son nom : Sambhavna. « Possibilité », en sanskrit. Ou, lu comme la conjugaison de Sama et Bhavna, « compassion ».

« La population est déjà rongée par les produits chimiques, le but est de ne pas lui en rajouter ! » explique l'écrivain anglais Indra Sinha, impliqué dans le projet. Et face à la complexité de ces difficultés – physiques, psychologiques, sociales –, de privilégier une prise en charge centrée sur l'humain. « Nous essayons de développer une atmosphère chaleureuse, afin que nos visiteurs se sentent en confiance. Nous ne cherchons pas que leur bien-être corporel, nous prenons aussi soin de leur esprit », commente l'un des médecins généralistes de la clinique – qui compte aussi des psychiatres. Car parmi les dégâts causés par la catastrophe, il y a l'anxiété, les troubles du sommeil, les crises de panique, le sentiment d'être laissés pour compte…

Equilibrer les énergies

Premier pilier de ce système : l'Ayurveda. Pratiquée en Inde depuis plus de 3000 ans, cette médecine considère que trois forces vitales cohabitent en chaque individu – comme dans le reste de la Nature. La première est Vata : l'air, l'éther. La deuxième, Pita : le feu. La troisième, Kapha : l'eau, la terre. Leur proportion détermine notre équilibre personnel, physique, mental et émotionnel. Lorsque celui-ci est rompu, par un « poison extérieur », un changement dans l'environnement, une contrariété, une alimentation ou un mode de vie inadaptés, un mal-être surgit. L'apport du thérapeute est alors d'identifier quelle harmonie régit normalement notre être, quelles sont les causes de sa perturbation, et comment la rétablir.

Concrètement ? *« Nous utilisons des préparations à base de plantes et de minéraux qui compensent certaines déficiences de l'organisme, restaurent la vitalité et l'immunité, ainsi qu'un processus de détoxification intégrale nommé Panchakarma, qui traite le problème en profondeur et rééquilibre les énergies »*, indique l'un des praticiens de Sambhavna.

Au programme : bains de vapeur, application de macérât de plantes, massages aux huiles médicinales… Tantôt doux pour poser le mental, reprendre contact avec son enveloppe, soulager les muscles et les articulations, apporter un sentiment de détente, de confort et de sécurité ; tantôt toniques, pour dénouer les tensions, évacuer les toxines, stimuler les points énergétiques, booster le métabolisme.

« Peu à peu, tout lâche : le corps, l'esprit, les émotions… Une paix intérieure s'installe. Comme une force tranquille qui rend plus robuste face aux aléas, fait sauter les blocages psychologiques ou énergétiques, connecte à quelque chose de plus essentiel », témoigne Claire, une jeune française qu'un médecin ayurvédique indien a guérie de son infertilité. *« Cette médecine ne fait pas que traiter des symptômes morcelés, elle amène à se recentrer, à comprendre la manière dont on fonctionne, et comment mieux vivre »*, commente Kiran Vyas, fondateur du centre Tapovan (France).

A Sambhavna, la thérapie passe aussi par l'enseignement du Yoga, technique millénaire d'unification et de coordination du corps et de l'esprit, via la pratique en pleine conscience de mouvements physiques, d'exercices de respiration, de techniques de purification et de méditation.
« Une pratique régulière s'avère particulièrement bénéfique contre les problèmes respiratoires, musculaires, osseux et endocriniens, ainsi que contre les troubles féminins – maux de ventres, règles erratiques, surabondantes ou inexistantes… Elle réduit aussi la dépendance aux médicaments », indique l'une des yoga-thérapeutes de la clinique.
Nettement, durablement. *« Plus de 50% des patients qui se sont mis au Yoga ont arrêté les traitements qu'ils prenaient depuis 25 ans. »* Au bout de six mois, 50% des femmes retrouvent des cycles menstruels réguliers, 80% des flux normaux. Et 80% voient leurs douleurs abdominales disparaître.
Par quel mystère ? *« Prenez la Salutation au Soleil, un enchaînement de mouvements classique : elle améliore la diffusion de souffle vital dans le corps, et équilibre les systèmes nerveux et endocrinien ».*
Chaque posture, ensuite, a un effet spécifique, sur tel ou tel ligament, tel ou tel tissu, tel ou tel muscle, tel ou tel organe. *« Le tonus fonctionnel est régulé, l'équilibre de l'ensemble maintenu ».*
Y compris sur le plan psychique. *« Les exercices de respiration accroissent l'énergie de manière positive, sereine et maîtrisée »*, souligne Erling Christiansen, professeur à l'Ecole de yoga et méditation (France). Au-delà, *« tout le processus apprend à ne plus réagir automatiquement face à une idée ou une situation. En voyant au travers de nos réactions émotionnelles et de nos pensées, on s'en libère. Par là, le Yoga amène à une conscience d'être ».*

Se prendre en main

Aujourd'hui, près de 50 000 personnes sont passées par Sambhavna. Mieux : l'équipe de la clinique leur a appris à prendre leur santé en main, en les formant à la nutrition, en leur donnant des conseils de vie adaptés à leur constitution, en leur apprenant à cultiver leurs propres plantes médicinales et à les utiliser… *« Le Yoga ne coûte rien, l'Ayurveda beaucoup moins que l'allopathie, ajoute Indra Sinha. Et ils ne polluent pas » !*
Voilà pourquoi le ministère indien de la Santé s'est doté en 1995 d'un département nommé Ayush, chargé de promouvoir les systèmes de santé traditionnels, en Inde et à l'international. *« Leurs apports sont complémentaires à l'allopathie »*, plaide un de ses membres, favorable par exemple à la création d'unités de médecine holistique dans les hôpitaux classiques, et inversement.
« En combinant techniques modernes, Yoga et Ayurveda, nous avons développé des protocoles naturels contre l'anxiété, la dépression, les allergies, le diabète, l'arthrose, les douleurs de dos… qui sont aussi des pistes pour résoudre les maux des occidentaux », confirme Indra Sinha. *« Et le trou de la sécurité sociale » !* sourit Kiran Vyas.
En France, devant l'intérêt suscité par les médecines non-conventionnelles, le Centre d'analyse stratégique (rattaché au Premier ministre) a publié en octobre 2012 une note recommandant leur intégration, via « la nécessaire régulation du savoir-faire des praticiens, de la qualité des formations, de l'authenticité des matières premières », indique Kiran Vyas.
De quoi faire émerger une conscience plus ouverte de soi et de son rapport au monde ? Vingt-huit ans après la catastrophe de Bhopal, Sambhavna prouve qu'un bourgeon de bien-être et d'empathie peut fleurir sur une terre ravagée par le cynisme et le mépris.
Informations et dons en ligne : www.bhopal.org (Bhopal Medical Appeal)
Cette nuit-là, Indra Sinha Albin Michel (Novembre 2009 ; 441 pages)

Le scanner, partculièrement dans l'enfance, serait cancérigène.

Ces derniers jours, les publications se sont multipliées pour dénoncer les risques de cancers dus à l'utilisation du scanner particulièrement quand l'exposition a lieu dans l'enfance.

Une étude, publiée par le *British médical journal* le 21 mai 2013, prouverait que ce scanner augmenterait le risque de cancer pour les personnes exposées à la tomographie d'un scanner au cours de l'enfance ou de l'adolescence.

Une équipe australienne a réalisé la plus grande étude de cohorte sur le sujet, menée sur une population de près de 11 millions de personnes, âgées de moins de 19 ans, entre le 1er janvier 1985 et le 31 décembre 2005. Au total 680 211 de ces personnes ont été exposées à l'irradiation d'un scanner au moins une fois pendant cette période. Les chercheurs ont découvert que le risque augmentait de 24 % après un scanner.

Pendant la période d'observation, prolongée jusqu'en décembre 2007, 60 674 cancers ont été diagnostiqués dans la population totale étudiée et 3 150 d'entre eux sont survenus plus d'un an après une exposition à un scanner. Le risque de cancer apparaît donc augmenté de 24 % pour les sujets qui ont été exposés aux radiations d'un scanner, par rapport à ceux non exposés, en tenant compte de l'âge, du sexe et de l'année de naissance.

Bien qu'ils reconnaissent qu'il est impossible d'être formel sur la relation de cause à effet, les auteurs insistent sur plusieurs points :

- l'incidence des cancers augmente avec le nombre de scanners réalisés, de 16 % pour chaque scanner supplémentaire ;

- l'augmentation de l'incidence rate ratio est proportionnellement supérieure quand l'exposition a lieu avant l'âge de 5 ans ;

- la plus grande différence entre sujets exposés et non exposés est constatée pour les tumeurs solides touchant les jeunes filles ;

- il existe une corrélation entre le siège du cancer et le site irradié, avec la plus grande augmentation constatée pour l'incidence des leucémies et des myélodysplasies après exposition de la moelle osseuse au cours des scanners abdominaux et pelviens.

Les auteurs espèrent inciter les praticiens à mieux peser les indications des scanners chez l'enfant, en s'appuyant si besoin sur des outils d'aide à la décision. Ils citent l'exemple des nombreux scanners demandés chez les enfants à la suite des traumatismes crâniens ou en cas de suspicion d'appendicite et qui sont loin d'être toujours justifiés.

Consulter le site de BMJ

Pouvez-vous lire ce texte ? Et l'autre dessous ? Cerveau gauche...

Il y a 2 jeux/tests de stimulation du cerveau ci-dessous :

Le premier est assez connu. Le second est assez intéressant.
A vous de jouer et bonne chance.
Si vous réussissez vous le transférez à d'autres.
Sinon rien ne changera dans votre vie,
mais vous vous serez amusé quelques minutes et ça fait du bien !
Bonne journée.

Amusez vous..... syoez fuos et pnreez 5 mutines puor lrie

AUUCN PORBELME ET VUOS !

Les mystères du cerveau humain..

lecture = lcetrue

Ce paragraphe, tu l'as certainement lu et réussi à le lire un jour ou l'autre.En voici un autre semblable.....vu ton âge qui avance, vois si ta mémoire est encore alerte.

cuocuo

si vuos pvueoz lrie ccei, vuos aevz asusi nu dôrle de cvreeau. Puveoz-vuos lrie ceci? Seleuemnt 56 porsnenes sur cnet en snot cpalabes.Je n'en cyoaris pas mes yuex que je sios cabaple de cdrpormendre ce que je liasis. Le povuoir phoémanénl du crveeau huamin. Soeln une rcheerche fiat à l'Unievristé de Cmabridge, il n'y a pas d'iromtpance sur l'odrre dnas luqeel les lerttes snot, la suele cohse imotprante est que la priremère et la derènire letrte du mot siot à la bnone palce. La raoisn est que le ceverau hmauin ne lit pas les mtos par letrte mias ptuôlt cmome un tuot. Étonannt n'est-ce pas? Et moi qui ai tujoours psneé que svaoir élpeer éatit ipomratnt! Si vuos poevuz le lrie, fitaes le svirue !!!Combien ont réussi à lire ce paragraphe ?

Deuxième page suivante

Deuxième dessous

Voilà de quoi stimuler ton cerveau avant de commencer une nouvelle semaine !
Si tu arrives à lire ceci, tu as l'hémisphère gauche bien développé ! Il paraît que si vous y réussissez, cela indique que vous avez l'hémisphère gauche bien développé et que vous êtes intelligent. Si vous réussissez à lire les premiers mots, le cerveau déchiffre les autres. Amusez-vous !

UN B34U JOUR D'373,
J'37415 5UR L4 PL4G3 37 J3 R3G4RD415 D3UX J3UN35 F1LL35 JOU4N7 D4N5 L3 54BL3. 3LL35 CON57RU15413N7 UN CHÂ734U D3 54BL3, 4V3C 7OUR5, P4554G35 C4CH35 37 PON7-L3V15. 4LOR5 QU'3LL35 73RM1N413N7, UN3 V4GU3 357 4RR1V33 37 4 7OU7 D37RU17, R3DU154N7 L3 CH4734U 3N UN 745 D3 54BL3 37 D'3CUM3.J'41 CRU QU'4PR35 74N7 D'3FFOR7, L35 F1LL37735 COM3NÇ3R413N7 4 PL3UR3R, M415 4U CON7R41R3 3LL35 COURRUR3N7 5UR L4 PL4G3, R14N7 37 JOU4N7 37 COMM3NÇ3R3N7 4 CON57RU1R3 UN 4U7R3 CHÂ734U.
J'41 COMPR15 QU3 J3 V3N415 D'4PPR3NDR3 UN3 GR4ND3 L3ÇON. NOU5 P455ON5 UN3 GR4ND3 P4R713 D3 NO7R3 V13 4 CON57RU1R3 D35 CHO535 M415 LOR5QU3 PLU5 74RD UN3 V4GU3 L35 D3MOL17, L35 53UL35 CHO535 QU1 R3573N7 5ON7 L'4M1713, L'4MOUR 37 L '4FF3C71ON 37 L35 M41N5 D35 G3N5 QU1 5ON7 C4P4BL35 D3 NOU5 F41R3 5OUR1R3.

SI TU N'AS PAS RÉUSSI À LE DÉCHIFFRER, NE LE RETRANSMETS PAS

Et si vous souhaitez jouer avec d'autres, ou transmettre ce jeu, vous pouvez le télécharger en cliquant ici.

Mode d'emploi de la lettre d'informations

Pour lire cette lettre d'infos, cliquer sur la couverture

La lettre d'informations s'ouvrira en "plein écran", et vous pourez :

1 - Cliquer sur les liens du sommaire pour atteindre la rubrique souhaitée

2 - Utilser les flèches de votre clavier pour
- faire défiler les pages = flèche gauche / droite
- mettre en zoom et dézoomer = flèche haut / bas

3 - Ajuster le "taux du zoom"

pour lire notre lettre avec un zoom ajusté à votre convenance et la taille de votre écran.

Pour les lettres antérieures à janvier 2011, nous contacter en cas de difficulté.

Cette lettre d'infos a été envoyée à tous nos contacts !
Pour vous inscrire à notre prochaine lettre mensuelle,
rendez-vous sur **la page d'adhésion du site.**
Les adhérents d'Amavie peuvent proposer un article dans la lettre d'infos.
Merci d'avance de diffuser cette lettre d'infos à tous vos contacts.

Constitution des droits de l'Homme de 1793 :
Article 35: Quand le gouvernement viole les droits du peuple, l'insurrection est, pour le peuple et pour chaque portion du peuple, le plus sacré des droits et le plus indispensable des devoirs.